

VENCE la diabetes con la actividad física

Empieza con un poco de actividad cada día y añade unos cuantos minutos cada semana hasta que alcances tu meta.

Hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada al menos 5 días a la semana puede **AYUDARTE** a:

- ✓ Evitar o controlar la diabetes (puedes reducir tu necesidad de medicamento)
- ✓ Perder peso
- ✓ Reducir el estrés
- ✓ Reducir tu presión arterial y el nivel de colesterol LDL (colesterol malo)
- ✓ Reducir tu riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral



Camina a paso rápido todos los días: al trabajo, a la escuela, a hacer mandados



Haz ejercicio mientras miras TV (Estirarte, levantar pesas de mano o montar en bicicleta fija)



Bájate del subway o del autobús antes de tu parada y camina el resto del recorrido



Pon música y baila



Estaciona el auto a un par de cuadras del sitio a donde vas, y camina



Practica un deporte o participa en una clase de aeróbicos



Toma las escaleras en lugar del ascensor



Limpia tu casa

Consulta con tu proveedor de atención médica antes de iniciar un programa intenso de ejercicios.